

**ЧТО ТАКОЕ
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?**
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ





Узнаём о сахарном диабете

Известие о том, что у тебя сахарный диабет, может напугать тебя. Возможно, у тебя появятся сомнения и вопросы.

У твоего врача большой опыт в лечении детишек с сахарным диабетом. Он научит тебя и твоих родителей, как управлять сахарным диабетом.

Мы надеемся, что эта брошюра даст ответ на некоторые вопросы о сахарном диабете, которые у тебя могут возникнуть.

Что такое сахарный диабет?

Диабет – это состояние, при котором в твоём организме не вырабатывается инсулин.

Почему я?

Никто не знает, почему у одних детей развивается диабет, а у других – нет. Он развился не потому, что ты или твои родители сделали что-то неправильно. И не потому, что ты ел слишком много сладкого. Ни ты, ни твои близкие не могли ничего сделать, чтобы предупредить развитие у тебя сахарного диабета.

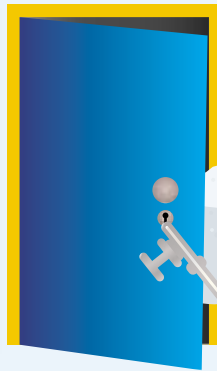


Почему мне нужен инсулин?

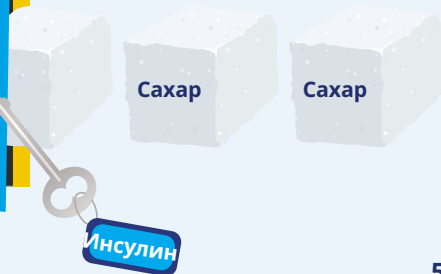
Для правильной работы нашего организма нам всем необходима энергия. Энергия также необходима для роста и игр.



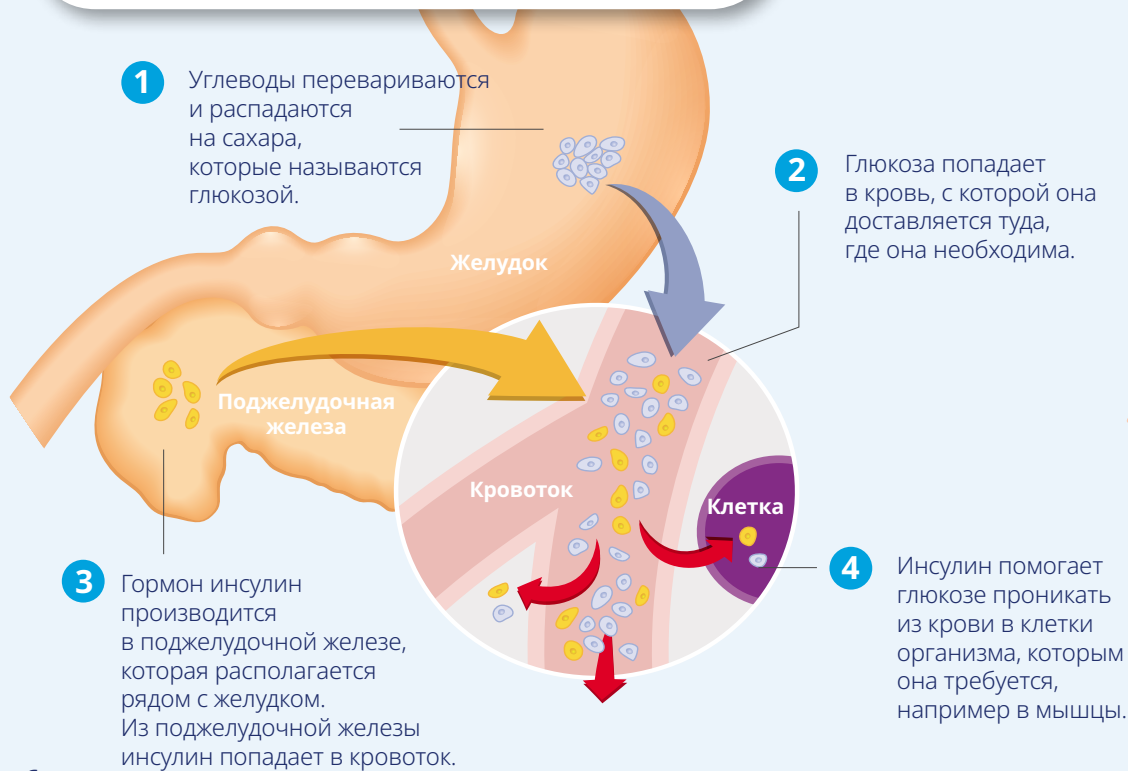
Мы получаем энергию из пищи, которую едим. Энергия в основном содержится в продуктах, богатых углеводами (например, хлеб, картошка, макароны, фрукты), которые затем распадаются на сахара (глюкозу).



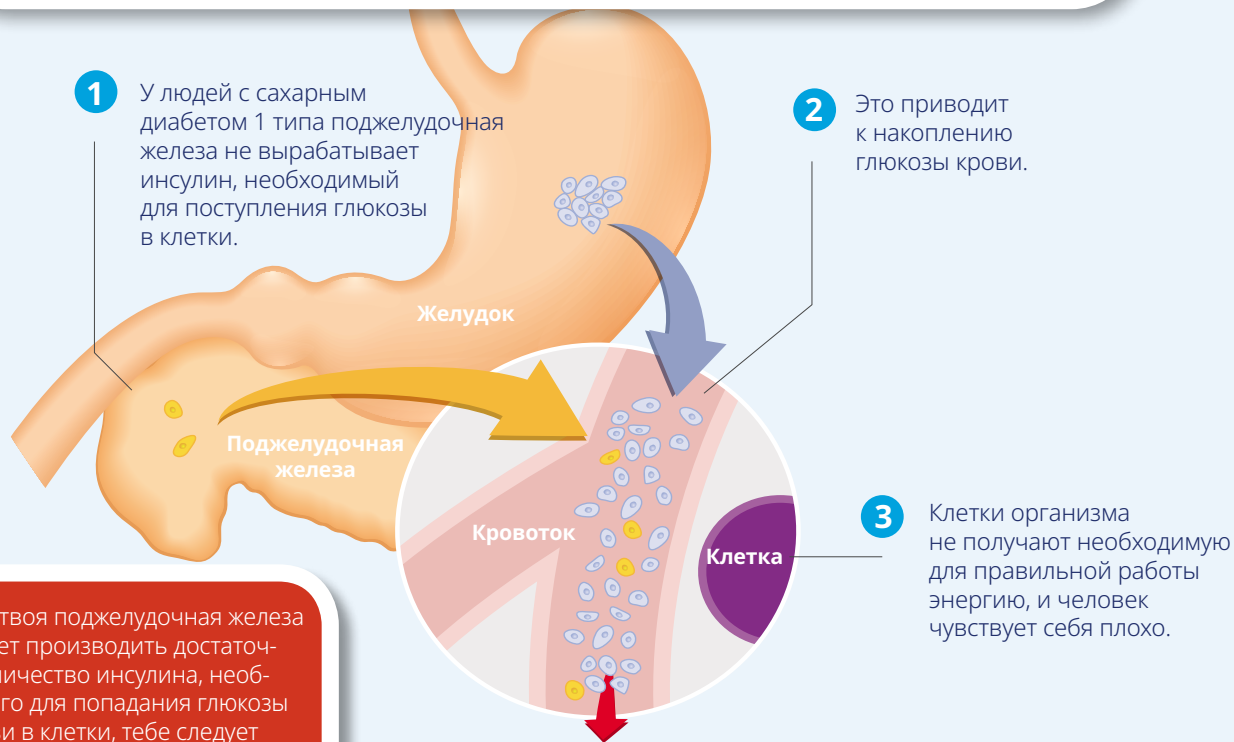
Инсулин помогает доставлять глюкозу к тем органам и тканям, где она необходима.



Как работает инсулин?



Что происходит в организме при сахарном диабете?



Так как твоя поджелудочная железа не может производить достаточное количество инсулина, необходимого для попадания глюкозы из крови в клетки, тебе следует принимать инсулин каждый день.

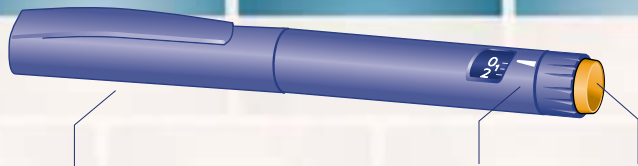
Как применять инсулин?

Инсулин может вводиться с помощью шприц-ручки/инъектора или инсулиновой помпы.

Врач покажет тебе и твоим родителям, как применять инсулин, а также посоветует когда и в каком количестве его нужно вводить.



Используем шприц-ручку/инъектор



Перед введением инсулина необходимо присоединить к шприц-ручке/инъектору новую одноразовую иглу. После каждой инъекции нужно обязательно отсоединить и выбросить иглу.

Прокручивая селектор дозирования, ты можешь установить необходимую дозу.

Чтобы ввести инсулин, необходимо нажать на пусковую кнопку.

Используем инсулиновую помпу



Инсулин поступает в твой организм из резервуара через тонкую пластиковую трубочку, на конце которой находится маленькая канюля. Вместе резервуар, трубочку и канюлю называют инфузионной системой. Необходимо один раз в несколько дней менять инфузионную систему, а также место введения инсулина.

Инсулин находится в помпе в специальном резервуаре.

На помпе есть кнопки для регулирования дозы вводимого инсулина.

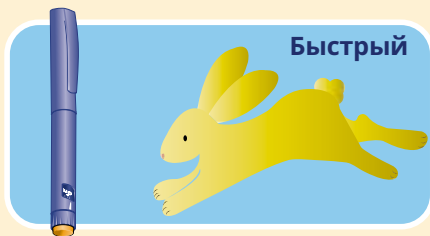
Как часто мне нужно вводить инсулин?

Так как твоя поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина, необходимо вводить инсулин каждый день, несколько раз в день. Врач поможет разобраться, когда и сколько инсулина тебе требуется

Различные типы инсулина

В зависимости от времени и начала продолжительности действия различают три типа инсулина.

Короткий инсулин начинает действовать быстро (через 15–35 минут после введения), действие длится 3–6 часов. Введение короткого инсулина связано с приемом пищи.



Инсулин длительного действия начинает действовать позднее (через 1–4 часа), и действует более продолжительное время (16–24 часа). Инсулины длительного действия вводят 1 или 2 раза в день.

Инсулин сверхдлительного действия начинает действовать через 30–60 минут и действует более 42 часов, вводится 1 раз в сутки.



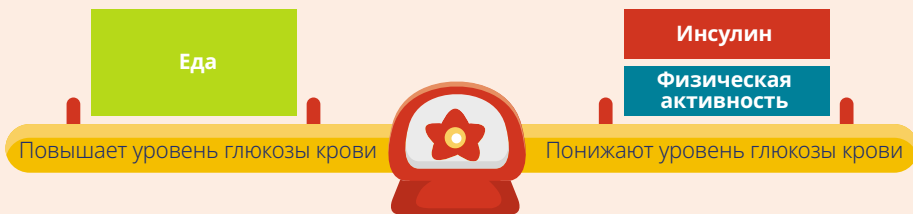
Смешанный инсулин содержит смесь инсулинов короткого и длительного действия. Введение такого инсулина связано с приемом пищи.



Поддерживаем равновесие

Ключ к управлению диабетом – достижение правильного баланса между съедаемой пищей, дозой инсулина и физической активностью.

Возможно, тебе потребуется увеличить дозу инсулина, если ты съел больше пищи, чем обычно, или меньше двигался. Врач научит тебя и твоих родителей, как и насколько следует изменять дозу инсулина. Чтобы узнать больше о правилах питания при сахарном диабете, ознакомься с брошюрой «Что мне можно есть?»



Продукты, которые повышают уровень глюкозы крови

Хлеб

Макароны

Картофель

Фруктовый сок

Пирожное, конфета

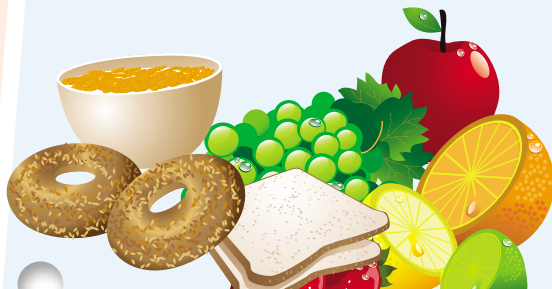
Действия, которые понижают уровень глюкозы крови

Бег

Подвижные игры

Катание на велосипеде

Танцы



В каких случаях уровень глюкозы крови бывает очень низким?

Низкий уровень глюкозы крови называют гипогликемией.

**Гипогликемия
возникает, если:**

Ты ввел слишком
много инсулина



Гипогликемия возникает, если:

Ты ввел обычную дозу инсулина, но не съел достаточно пищи (или тебя вытошнило)

Физическая нагрузка была больше, чем обычно, при этом доза инсулина не была снижена и ты не увеличил количество съеденной пищи



Как ты поймешь, что у тебя низкий уровень глюкозы крови?

Каждый малыш уникален
и по-своему ощущает
низкий глюкозы крови.



Вскоре ты научишься определять, когда у тебя понижается уровень глюкозы крови, и распознавать самые первые признаки гипогликемии.

**Скажи окружающим,
если ты почувствуешь
себя нехорошо.**

Очень низкий уровень глюкозы крови может быть опасным. Важно, чтобы ты рассказал своим родителям или другим взрослым, если чувствуешь себя нехорошо. Тогда они смогут оказать тебе помощь в случае необходимости.

Не волнуйся, если это произошло на уроке или во время занятий спортом, – это не страшно. Твое здоровье важнее всего остального.

При гипогликемии ты можешь почувствовать:



Сильный голод



Дрожь



Потливость



Онемение губ



Головокружение



Спутанность мыслей



Сонливость



Раздражительность



Беспокойство

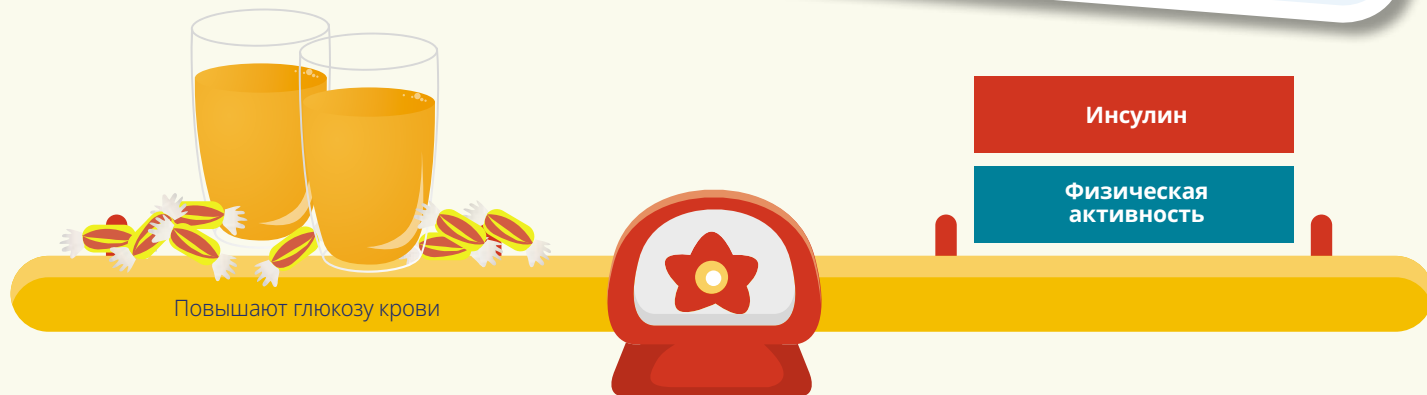
Что мне делать при низком уровне глюкозы крови?

Если у тебя возникла гипогликемия, поможет прием продуктов, которые повышают уровень глюкозы крови.

Продукты, которые быстро повышают уровень глюкозы крови:

- Фруктовый сок
- Конфеты
- Таблетки с глюкозой
- Мороженое
- Сладкая газировка (не диетическая)

Врач и родители помогут тебе составить план действий при гипогликемии. Следует сообщить этот план учителям в школе.



Низкий уровень глюкозы крови в ночное время

Гипогликемия может также развиваться и ночью.

Возможно, ты проснешься ночью или утром в необычном состоянии:

- Потливость или озноб. В этом случае пижама или постельное белье будут влажными
- Слабость: ты можешь чувствовать усталость, растерянность или головную боль
- Тебя могут разбудить страшные, кошмарные сны

Важно иметь рядом с кроватью необходимые средства для лечения гипогликемии.

Если ты проснулся от того, что чувствуешь себя плохо, сообщи родителям.
Измерение уровня глюкозы крови поможет понять, есть ли у тебя гипогликемия.



Что приводит к повышению уровня глюкозы крови?

Высокий уровень глюкозы крови также называют гипергликемией. Это может случиться, когда съеденная тобой пища повысила уровень глюкозы, а ты ввел недостаточно инсулина или твоя физическая нагрузка была меньше, чем обычно.

Гипергликемия может возникнуть, если:



Ты забыл ввести инсулин или ввел недостаточную дозу



Ты съел больше, чем обычно



Физическая активность была меньше, чем обычно



У тебя острое инфекционное заболевание

Признаки гипергликемии

У тебя могут быть следующие симптомы, если уровень глюкозы крови повышен:

- Усталость или слабость
- Сонливость или вялость
- Жажда
- Частое мочеиспускание
- «Туман» перед глазами

Твое самочувствие может улучшиться после того как ты выпьешь воду или другой не содержащий сахара напиток. Возможно тебе следует увеличить дозу инсулина. Врач посоветует тебе и твоим родителям что нужно делать при гипергликемии.

Высокий уровень глюкозы крови может быть опасным

Очень высокий уровень глюкозы крови может приводить к плохому самочувствию, а иногда может быть очень опасным. Если заметишь у себя какой-нибудь из этих признаков, следует немедленно сообщить об этом родителям или другим окружающим взрослым. Возможно потребуется сделать анализ крови или мочи для определения химических веществ, называемых кетонами. Может понадобиться консультация врача или лечение в больнице.



Сухость во рту



Плохое самочувствие



Учащенное дыхание



Боль в животе



Фруктовый запах изо рта, похожий на запах грушевых леденцов или моченых яблок

Как поддерживать баланс?

Почему я должен измерять уровень глюкозы крови?

Измерение уровня глюкозы крови поможет понять, правильный ли у тебя баланс между пищей, инсулином и физической активностью.

Вначале твои родители или другие взрослые, возможно, будут помогать тебе в этом. Однако со временем ты научишься делать это самостоятельно.

Как измерять уровень глюкозы крови?

Необходимо делать измерения регулярно – не реже 4 раз каждый день.

Обычно глюкозу крови измеряют:

- Утром после пробуждения
- Перед основными приемами пищи
- Перед физической нагрузкой
- Перед сном

Возможно, иногда понадобится делать измерения после еды и ночью.

Твои родители могут проверять уровень глюкозы крови и чаще, если у тебя недомогание или есть симптомы гипогликемии

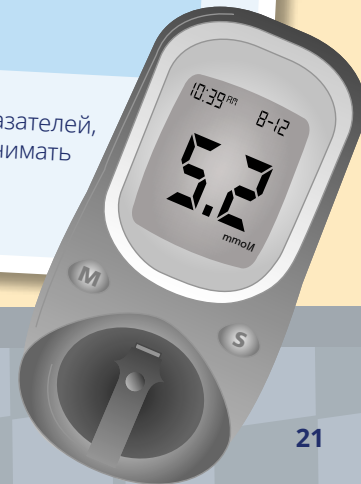


Что такое «хорошие» значения?

В идеале, тебе нужно стремиться к таким результатам:*

Когда	Глюкоза плазмы (ммоль/л)
Натощак перед едой	4,0–7,0
После еды	5,0–10,0
На ночь/ночью	4,4–7,8

Не переживай, если тебе не удастся сразу достичь таких показателей, это может быть непросто. Но со временем ты научишься понимать как твой организм реагирует на пищу и физическую нагрузку и тебе станет проще управлять сахарным диабетом.



*Адаптировано из «Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом» 9 выпуск/Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова//М.2019.



Информация в данной брошюре не заменяет рекомендации вашего врача. Проконсультируйтесь со специалистом при возникновении вопросов

Материал подготовлен при поддержке компании Ново Нордиск



ООО «Ново Нордиск»

Россия, 121614, Москва, ул. Крылатская, д. 15, офис 41
Тел.: +7 (495) 956-11-32, факс: +7 (495) 956-50-13
www.novonordisk.ru • www.novonordisk.com

RU20DI00029